



口内炎や喉の痛みがある方へ

作るのが難しいイメージのホワイトソースですが、お豆腐を使って簡単に作ることができます。



とうふで簡単グラタン



豆腐ホワイトソース

【エネルギー：160 kcal 塩分：2.7 g】

【材料】1人前

【作り方】

絹ごし豆腐	150g
A [マヨネーズ	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
牛乳	50cc

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包んで、軽く水切りする。
- ② ボウルに、豆腐・Aを入れて、



【材料】1人前

【作り方】

ご飯	100g
南瓜	1/8個
玉ねぎ	1/8個
粉チーズ	大さじ1
塩コショウ	少々

- ① 南瓜は一口大、玉葱はスライスし、それぞれグラタン皿に入れラップし、柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①にご飯を入れ、豆腐ホワイトソースを流し、最後に粉チーズを振る。
- ③ 電子レンジで1～2分加熱し、仕上げにトースターで焼き目をつけて出来上がり！

1人前の栄養量は・・・
 エネルギー：242kcal
 塩分：2.9g
 お好みの具材に替えて
 色々アレンジしてみてください♪

